

保健センターだより

子どもから、高齢者まで 熱中症を予防しましょう

熱中症は、室温や気温、湿度が高い場合に、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識障害などが起こる病気です。

★ポイント1★

熱中症予防の基本は「暑さを避けること」と「こまめな水分補給」です。

○屋外では

- ・涼しい服装、帽子をかぶる。
- ・日陰を利用する。
- ・こまめな休憩と水分をとる。

○室内では

- ・こまめな換気、風通しを良くする。
- ・扇風機やエアコンを上手に利用する。
- ・室温管理に気をつける。
- ・水分をとる。

★ポイント2★

体温調節機能が十分に発達して

いない子どもさんや、体温調節能力が低下している高齢者の方には、特に目を配り、さらに注意してあげてください。

★ポイント3★

持病がある場合は、かかりつけ医師とあらかじめ相談して、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

☀熱中症かなと思ったときは☀

熱中症の応急手当は：

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

※次のような場合は、ためらわず

救急車を呼んでください。

- 自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強く動けない場合
- 意識がない(おかしい)、全身けいれんなどの症状を発見した場合

合

熱中症予防のために 普段からできることは

- 朝ごはんをしっかりとり、睡眠を十分とるなど普段の体調を整えておきましょう。
- お子さんの体調に変化(いつもより元気がなくぐったりしている、下痢しているなど)があれば

早めに休ませましょう。
○ こまめな水分補給を心がけましょう。



【各相談窓口】

★生名保健センター

Tel 74-0911

★弓削保健センター

Tel 77-3700

★岩城保健センター

Tel 74-0755

★魚島保健福祉センター

Tel 74-1120

上島町脳ドック検診 費用助成のお知らせ



上島町では、平成26年度から、脳血管疾患の早期発見及び早期治療を促進し、健康寿命の延長を図ることを目的に「脳ドック検診」にかかる費用の一部を助成します。

1. 対象者

- ・上島町に住所を有する者で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳に達する者（平成27年3月31日現在）

ただし、以下の①～③に該当する者は除く

- ①年度中に脳ドック検診費用助成を利用した者
- ②勤務先から脳ドック検診費用の助成を受けている者
- ③脳血管疾患に関し、保険診療の適用となる自覚症状を有する者又は経過観察中の者

2. 助成額

上限10,000円／人

＊ただし、脳ドックにかかる費用が上限額を超えない場合は、受診費用額とする。

3. 申請方法

- ・医療機関での検診受診額を支払った日から2ヶ月以内に以下の書類を添えて申請（添付書類）

- ①健康保険証の写し
- ②検査内容のわかる領収書又は検診にかかる費用を支払ったことが証明できる書類
- ③脳ドック検診受診結果内容がわかるもの

4. 申請窓口（お問い合わせ）

各地区保健センター

＊脳ドック検診の申込予約及び医療機関の紹介、斡旋は行いません

9月

健康相談・リハビリ 教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700

健康相談 (★5P)

9日(火)	10:00～11:00	せとうち交流館
おたっしゃクラブ (★5P)		
4日(木)	10:00～11:30	下弓削中央公民館
10日(水)	10:00～11:30	弓削開発センター
11日(木)	10:00～11:30	久司浦集会所
12日(金)	10:00～11:30	弓削保健センター

リフレッシュ教室

22日(月)	13:30～14:30	緑ヶ丘集会所
--------	-------------	--------

ちびっくクラブ (★5P)

30日(火)	10:00～11:30	弓削保健センター
--------	-------------	----------

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

11日(木)	13:30～14:30	弓削保健センター
25日(木)	13:30～14:30	弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911

リフレッシュ教室

1日(月)	13:30～14:30	3分団集会所
-------	-------------	--------

保健センター開放日 (乳幼児対象)

10日(水)	9:00～12:00	生名保健センター
24日(水)	9:00～12:00	生名保健センター

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

1日(月)	13:30～14:30	生名保健センター
8日(月)	13:30～14:30	生名保健センター
22日(月)	13:30～14:30	生名保健センター
29日(月)	13:30～14:30	生名保健センター

健康相談 (★5P)

9日(火)	10:00～11:00	生名公民館
-------	-------------	-------

おたっしゃクラブ (17日は★5P、18日は★10P)

17日(水)	10:00～12:30	生名公民館
18日(木)	10:00～12:30	生名保健センター

いきいき体操 (★5P)

8日(月)	10:00～11:30	生名保健センター
22日(月)	10:00～11:30	生名保健センター

はらすまクラブ (★10P)

3日(水)	10:00～11:30	生名保健センター
-------	-------------	----------

◆岩城保健センター TEL 74-0755

健康講座 (★10P)

1日(月)	14:00～15:00	岩城保健センター
-------	-------------	----------

にこにこ広場 (★5P)

9日(火)	14:00～16:00	岩城保健センター
-------	-------------	----------

保健センター開放日 (乳幼児対象)

25日(木)	9:00～12:00	岩城保健センター
--------	------------	----------

乳幼児相談 (★5P)

12日(金)	10:00～12:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

健康相談 (★5P)

18日(木)	10:00～11:00	長江公民館
24日(水)	10:00～11:00	コミュニティセンター

元気アップ体操

CATVで10時、14時、18時放映中

近年、「同じ運動頻度でも、一人で運動をしている人より、サークルなどに参加して集団で運動を行っている人の方が、要介護状態になりにくい」という調査結果が報告されています。仲間と一緒に運動を行うことは、身体面だけでなく、心理面や社会面にも良い影響を与えます。友人や近所の方と一緒にウォーキングをしたり、グランドゴルフや吹き矢などのサークルへ参加したりしてはいかがでしょうか。また、運動には、不安や抑うつ感を軽減させる効果があります。心身の健康のために、室内での簡単な体操に取り組んでみましょう♪

★3～10回を1セットとして1日1～2セットを目標に！

①もも裏ストレッチ



タオルを足裏に回して、片足を挙げ、維持します。じっくり30秒間伸ばしてみましょう。反対の足も同様に行ってください。

②タオルたぐりよせ



足指を使ってタオルを手前にたぐりよせていきます。

靴下を脱いで、畳や板の間の上で行うとやりやすいですよ♪

<こんな効果があります！>

- ①下肢の血流を改善して、**むくみを減少**させる。
- ②足指を動かすことで地に足がきちんと着き、**転倒予防**になる。

★共通ポイント★

息を止めずに行いましょう。
声に出して、数をかぞえてみましょう。

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談 (★5P)

10日(水)	10:00～14:00	高井神公民館
18日(木)	13:30～16:30	魚島保健福祉センター